beurer PM 15 / PM 16

P

(P) **Instruções de utilização**
Monitor do ritmo cardíaco

BEURER GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0) 731 / 39 89-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de

CE

PORTUGUES

Cara cliente, caro cliente!

Muito obrigado por ter optado por um produto da nossa gama.
O nosso nome é sinónimo de produtos rigorosamente testados e da mais alta qualidade, nas áreas do calor, peso, tensão arterial, temperatura do corpo, pulso, terapia suave, massagem e ar.
Leia estas instruções de utilização com atenção, guarde-as num lugar seguro para utilizações posteriores, torne-as acessíveis a outros utilizadores e respeite os avisos.

Com os melhores cumprimentos
A equipa Beurer

1. Informações gerais

COLOCAÇAO EM SERVIÇO: Para activar o monitor a partir do modo de transporte, prima um botão qualquer durante, pelo menos, 5 segundos.

ATENÇÃO:

Com este monitor do ritmo cardíaco, sem cinto peitoral, pode monitorizar a sua frequência cardíaca e programar uma zona de frequência cardíaca com valores de limite superior e inferior ideais para alcançar o seu objectivo de treino pessoal. O batimento cardíaco é detectado e visualizado com precisão de um ECG, sem ser necessário usar um cinto peitoral. Para tal, basta fixar o monitor no pulso e tocar com os dedos ou o polegar no sensor no lado da frente do monitor. Uma vez que a medição se realizar a partir do sensor do dedo para o outro sensor no lado de trás do monitor, atravessando o braço, a parte superior do corpo e o outro braço, é possível detectar o seu batimento cardíaco dentro de poucos segundos,

com a precisão de um ECG. O monitor é, por isso, particularmente indicado para quem não pode ou não quer usar um cinto peitoral, bem como para as pessoas que praticam determinadas modalidades, tal como pedestrianismo e marcha nórdica.
Além disso, dispõe das funções “relógio”, “cronómetro”, “despertador” e “temporizador regressivo”.

2. Informações importantes

– Este monitor do ritmo cardíaco foi concebido para uso privado, pelo que não se destina para uso médico.
– Não exponha o aparelho a temperaturas extremas, vibrações ou impactos fortes.
– Limpe o aparelho com um pano macio e ligeiramente húmido. Não utilize produtos abrasivos ou solventes!
– Deixe trocar a pilha numa loja especializada (pilha de lítio de 3 V CR2032).
– As pilhas gastas não devem ser deitadas no lixo doméstico. Entregue-as num centro de recolha municipal ou devolva-as a uma loja que venda pilhas.
– Não tente de modo algum reparar você próprio o aparelho. Em caso de reclamações, dirija-se à loja onde comprou o aparelho ou contacte o endereço da assistência técnica. Antes de uma reclamação, mande trocar a pilha. A abertura ou o manuseamento impróprios fazem extinguir a garantia.
– Se praticar modalidades desportivas com risco, tenha em atenção que o uso do monitor do ritmo cardíaco pode representar uma fonte de ferimento adicional.
– O aparelho só pode ser usado para o fim para que foi desenvolvido e apenas conforme descrito nas instruções de utilização. Cada uso impróprio pode ser perigoso. O fabricante não se responsabiliza por danos causados por um uso impróprio ou errado.
– Antes do uso, assegurar que o aparelho não apresenta quaisquer danos visíveis. Em caso de dúvida, não use o aparelho e contacte o seu revendedor ou o endereço da assistência técnica, indicado nestas instruções.

– Este monitor é à prova de água (50 m) e, por isso, pode ser utilizado para natação. No entanto, durante a natação, não é permitido premir qualquer tecla e, por isso, não se pode efectuar uma medição do ritmo cardíaco.
– Evite o contacto com protectores do sol ou produtos similares, visto que estes podem danificar o rótulo ou as peças sintéticas do monitor.
– Informe-se junto do seu treinador ou médico sobre os valores máximo e mínimo aplicáveis à sua frequência cardíaca pessoal durante o exercício físico, bem como sobre a duração e a frequência dos exercícios. Desta forma, poderá obter óptimos resultados de treino.
– ATENÇÃO: As pessoas com doenças cardiovasculares ou os portadores de „pacemakers“ só devem usar este monitor do ritmo cardíaco após consulta do médico.

3. Informações úteis

Este monitor do ritmo cardíaco destina-se a medir o pulso humano.
Uma vez que dispõe de diferentes opções de ajuste, apoia-o na execução do seu programa individual de treino, para além de controlar o ritmo cardíaco. É aconselhável controlar o ritmo cardíaco durante os exercícios para, por um lado, proteger o seu coração de sobrecargas e, por outro lado, obter óptimos resultados com o treino.
O quadro oferece-lhe algumas indicações sobre como escolher a sua zona de exercício pessoal.
O ritmo cardíaco máximo baixa com o avanço da idade. Por isso, as indicações relativas ao pulso durante os exercícios devem pôr-se sempre em relação com o ritmo cardíaco máximo. Para determinar o ritmo cardíaco máximo, é aplicável a seguinte regra geral:

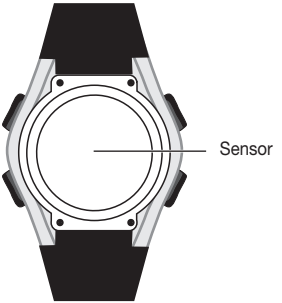
Para homens: **220 - idade = frequência cardíaca máxima**

Para mulheres: **226 - idade = frequência cardíaca máxima**

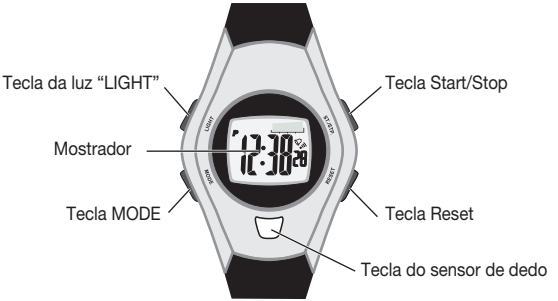
Exemplo para um homem com 40 anos de idade: 220 - 40 = 180

	Programa saúde cardíaca	Programa queima de gordura	Programa de aptidão física	Treino da força e resistência	Treino anaeróbio
Índice de RC máx.	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Efeitos	Reforça o sistema cardiovascular	O corpo queima uma porção maior de calorias a partir da gordura corporal. Reforça o sistema cardiovascular, contribui para uma melhor aptidão física.	Melhora o funcionamento dos sistemas cardiovascular e respiratório. Ideal para aumentar a resistência básica.	Melhora a manutenção de velocidade e aumenta a velocidade básica.	Sobrecarrega determinados músculos. Elevado risco de ferimentos para atletas de nível amador em caso de doença: risco para o coração.
Adequado para...	Ideal para principiantes	Para controlo e redução do peso	Atletas de nível amador	Atletas ambiciosos de nível amador, atletas de competição	Apenas para atletas de competição
Exercício	Exercício regenerativo		Treino da aptidão física	Treino da força e resistência	Exercício de determinadas zonas do corpo

4. Descrição do monitor



Vista de trás do monitor



Vista da frente do monitor

5. Funções das teclas

MODE

– Mudança dos vários modos
– Manter premido: aceder ao modo de ajuste
– Selecção (no modo de ajuste)
– Manter premido: abandonar o modo de ajuste

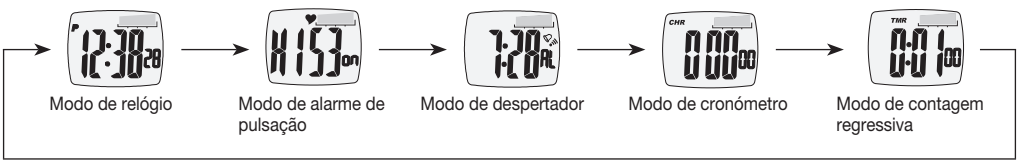
START/STOPP
– Indicação da hora/data
– Start/Stop (no modo de cronómetro e contagem regressiva)
– Ligar/deslizar o alarme (modo de despertador)
– Aumentar os ↑ valores (no modo de ajuste)

RESET
– Ligar/deslizar o sinal das horas (modo de despertador)
– Reposição a zero do cronómetro e temporizador
– Reduzir os valores ↓ (no modo de ajuste)

LIGHT
Retro-iluminação do mostrador por cerca de 3 segundos

6. Resumo dos modos

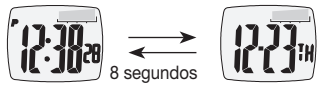
Modos funcionais



• Os vários modos funcionais são seleccionados com a tecla MODE.

7. Modo de relógio

Indicação da hora e da data



- Prima a tecla Start/Stop para mudar entre a indicação da hora e a indicação da data.
- A indicação da hora regressa ao fim de 8 segundos automaticamente para o modo do relógio, se deixar de premir uma tecla qualquer.
- No modo de 12 horas (ver 6.), a segunda parte do dia é exibida juntamente com um “P”, que aparece no lado esquerdo do mostrador.

Ajustar a hora e a data

- Prima a tecla MODE por 3 segundos para aceder ao modo de ajuste. A posição dos segundos começa a piscar. Pode repor os segundos em zero premindo a tecla Start/Stop ou a tecla Reset.
- Seleccione, com a tecla MODE, os dados (minutos, hora, ano, mês, data) que pretende alterar.
- Logo que os dígitos piscarem, pode alterar o valor como a tecla Start/Stop ou a tecla Reset. Mantenha a tecla premida até aceder ao modo de introdução rápida. Depois de confirmar o valor alterado com a tecla MODE, acederá ao próximo valor a alterar.
- Quando as posições mês-dia ou dia-mês piscam, pode escolher, com a tecla Start/Stop ou a tecla Reset, entre os dois modos disponíveis para exibição da data, ou seja, o modo europeu “dia-mês” (é exibido o símbolo “d”) ou o modo americano “mês-dia” (é exibido o símbolo “m”).
- Quando o símbolo das 12 horas ou 24 horas pisca, pode escolher, com a tecla Start/Stop ou a tecla Reset, entre o modo de 12 ou 24 horas.
- Quando a palavra “Beep” pisca no mostrador, pode escolher, com a tecla Start/Stop ou a tecla Reset, entre activar (on) e desactivar (off) o sinal de confirmação. Se o sinal de confirmação estiver activado, ouve-se um sinal acústico breve, sempre que se carrega numa tecla.

- Depois de ajustar todos os dados, prima a tecla MODE por 3 segundos para abandonar o modo de ajuste.
- Se deixar de premir uma tecla qualquer dentro de 60 segundos, o monitor volta automaticamente à indicação da hora.

8. Medição da frequência cardíaca

- Fixe o monitor no pulso.
- Meta um dedo no sensor e mantenha-o apertado, pelo menos, 5 segundos.
  Assegure-se que o sensor no lado de trás da caixa está bem justo à pele.
  É primeiro exibido "---".

- Decorridos 5 até 8 segundos, é exibida a frequência cardíaca medida.
- Se o alarme do ritmo cardíaco estiver activado, é exibida ainda a frequência cardíaca relativa.
- Se a frequência cardíaca medida situar-se abaixo do limite inferior do seu ritmo cardíaco, o mostrador exibe um "L".
  Um valor situado acima do limite superior é exibido juntamente com um "H".
- Se, além disso, os limites do ritmo cardíaco não tiverem sido alterados no modo do alarme, pré-definidos através da idade e sexo, a frequência cardíaca é exibida graficamente no zona de aptidão física, entre 65% e 85% da frequência cardíaca máxima.
- Decorridos 5 segundos depois de se largar a tecla, o monitor volta ao último modo utilizado.

Informações e conselhos

1. A medição da frequência cardíaca pode ser feita em qualquer modo funcional.
2. No lado de trás da caixa do monitor encontra-se um sensor. Este tem de ter contacto permanente e firme com a pele.
3. Não meça a frequência cardíaca na água.

4. Limpe de vez em quando o lado de trás com um pano húmido.
5. Não utilize de modo algum cremes para pele, se pretender utilizar a função do monitor.
6. Limpe a pele e os dedos com sabonete para garantir uma melhor transmissão do sinal.
7. No caso de pele seca ou muito grossa, podem ocorrer problemas de transmissão.
8. Humedifique as pontas dos dedos ou utilize uma pasta condutora.
9. Evite torcer ou angular o pulso durante uma medição.

9. Função de alarme para o ritmo cardíaco

Pode definir os limites superior e inferior da zona de frequência cardíaca ideal para o seu treino. Durante a medição do ritmo cardíaco, será emitido um sinal acústico duplo, sempre que abandonar os seus limites de exercício pessoais, podendo depois aumentar ou reduzir a intensidade de exercício. Isto pode ajudá-lo a alcançar melhor os objectivos de exercício que definiu para si.

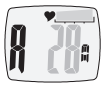
9.1 Definir os limites de exercício

Para tal, pode escolher entre duas opções:

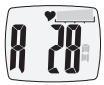
1. Introduza a sua idade e sexo; os limites superior e inferior referentes à sua zona de aptidão física, situada entre 65% e 85% da frequência máxima, é calculada automaticamente. Se não alterar as frequências cardíacas pré-definidas, a barra gráfica é exibida no mostrador.
2. Defina os limites superior e inferior da sua frequência cardíaca segundo as informações constantes no capítulo “Informações úteis” ou consulte o seu treinador ou médico. Se definir você próprio os limites da frequência cardíaca, a barra gráfica não está activa.

• Encontra-se no modo de alarme do ritmo cardíaco.

- Prima a tecla MODE por 3 segundos para aceder ao modo de ajuste. A posição da idade "Age" começa a piscar. Agora pode introduzir a sua idade com a tecla Start/Stop e a tecla Reset. Se mantiver a tecla premida, os valores são alterados rapidamente.
  Depois de confirmar o novo valor com a tecla MODE, acederá ao próximo valor a alterar.



- A posição do sexo começa a piscar. Seleccione o sexo "M" (masculino) e "F" (feminino) com a tecla Start/Stop e a tecla Reset. Confirme com MODE.



- Pode confirmar agora o valor definido com a tecla MODE ou alterar a frequência cardíaca pretendida com a tecla Start/Stop e a tecla Reset.

- Proceda para o limite inferior de forma análoga.

- Uma vez introduzidos todos os dados, prima a tecla MODE por 3 segundos para abandonar o modo de ajuste. Se não for premida nenhuma tecla dentro de 60 segundos no modo de ajuste, o monitor volta automaticamente para o modo de indicação da hora.

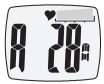
9.2 Activar o alarme do ritmo cardíaco

- Mude com a tecla MODE para o modo de alarme.
- Se tiver já activada a função de alarme para o ritmo cardíaco e se, depois de introduzir a idade e o sexo, os limites calculados da frequência cardíaca não foram alterados, as seguintes indicações serão exibidas de 2 em 2 segundos alternadamente no mostrador:

– o limite superior da zona de exercício,

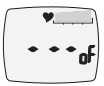
– o limite inferior da zona de exercício, bem como

– a idade e o sexo.



Se tiver introduzido directamente os limites da frequência cardíaca, o mostrador altera apenas entre os limites superior e inferior da zona de exercício.

- Se a função de alarme do ritmo cardíaco estiver desactivada, é exibida a informação "---" ou "oF".



- Prima a tecla Start/Stop para activar ou desactivar a função de alarme do ritmo cardíaco.

Enquanto o alarme está activado, podem ocorrer os seguintes alarmes durante uma medição da frequência cardíaca:

- A frequência cardíaca está dentro da zona de exercício definida: o monitor emite um sinal "beep" único.
- A frequência cardíaca está acima da zona de exercício definida: o monitor emite um sinal "beep" duplo, e a indicação "H" pisca no monitor juntamente com a frequência cardíaca alcançada.

• A frequência cardíaca está abaixo da zona de exercício definida: o monitor emite um sinal “beep” duplo, e a indicação “L” pisca no monitor juntamente com a frequência cardíaca alcançada.

10. Modo de despertador

• O sinal das horas pode ser activado ou desactivado no modo de despertador com a tecla Reset.
Quando o sinal das horas está activado, um símbolo em forma de sino surge no mostrado, e é emitido um sinal acústico ao fim de cada hora completa.

• O alarme activa-se e desactiva-se no modo de despertador com a tecla Start/Stop. Quando o alarme está activado, um símbolo correspondente é exibido no mostrador, e é emitido um alarme à hora pré-definida durante 30 segundos. Prima uma tecla qualquer (excepto a luz) para parar o alarme.

Programar a hora de alarme

• Encontra-se no modo de despertador.
• Prima a tecla MODE por 3 segundos para aceder ao modo de ajuste.
• A posição das horas começa a piscar. Agora pode introduzir as horas com a tecla Start/Stop e a tecla Reset. Se mantiver a tecla premida, acederá ao modo de introdução rápido.

• Depois de confirmar o valor com a tecla MODE, acederá ao próximo valor a introduzir. Introduza os minutos da mesma maneira.

• Uma vez introduzidos todos os dados, prima a tecla MODE por 3 segundos para abandonar o modo de ajuste.
Se não for premida nenhuma tecla dentro de 60 segundos no modo de ajuste, o monitor volta automaticamente para o modo de indicação da hora.

11. Modo de cronómetro

• Encontra-se no modo do cronómetro.

• Para iniciar o cronómetro, prima a tecla Start/Stop. A sigla “CHR” começa a piscar no mostrador.

• Pode parar o cronómetro em qualquer momento voltando a premir a tecla Start/Stop.
É exibido o tempo decorrido.

• Pode continuar com a contagem do tempo a qualquer altura premindo a tecla Start/Stop.
• Com a tecla Reset pode repor o tempo cronometrado em zero.
• O tempo máximo de contagem do cronómetro é de 99 horas, 59 minutos e 59 segundos Ao exceder este tempo, o contador começa a contar a partir de 0 horas, 0 minutos e 0 segundos.

12. Modo de contagem regressiva

Ajustar o tempo de contagem regressiva

- Encontra-se no modo de contagem regressiva.

- Prima a tecla MODE por 3 segundos para aceder ao modo de ajuste. A posição das horas começa a piscar. Agora pode introduzir as horas com a tecla Start/Stop e a tecla Reset.

- Com a tecla MODE confirma-se o valor introduzido. Introduza os minutos e segundos da mesma maneira. O tempo máximo do temporizador regressivo é de 99 horas, 59 minutos e 59 segundos

- Uma vez introduzidos todos os dados, prima a tecla MODE por 3 segundos para abandonar o modo de ajuste. Se não for premida nenhuma tecla dentro de 60 segundos no modo de ajuste, o monitor volta automaticamente para o modo de indicação da hora.

Utilizar o modo de contagem regressiva

- Prima a tecla Start/Stop uma vez para iniciar a contagem regressiva. O tempo restante é exibido constantemente no mostrador.
- Para interromper a contagem regressiva, prima a tecla Start/Stop.
- Para repor a contagem regressiva no tempo pré-definido, prima a tecla Reset no temporizador parado.
- Pode agora ajustar um novo tempo.

• Nos últimos 5 segundos antes de a contagem regressiva terminar, o monitor emite um sinal acústico para cada segundo restante. Ao alcançar o zero, emite um sinal acústico prolongado durante 10 segundos.
• Prima uma tecla qualquer (excepto a luz) para parar o sinal acústico.

13. Eliminação de erros

1. Pele seca

• Utilize uma pasta condutora ou humedifique os dedos e o pulso.

2. O dedo não tem contacto firme com o sensor

• O dedo (não só a ponta do dedo!) tem de ficar plano e firme dentro do sensor, e o monitor deve ficar bem ajustado ao pulso.

3. Braços peludos

• Aplique uma pasta condutora no pulso.

4. Arritmia cardíaca

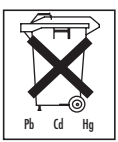
• Neste caso, é muito difícil obter uma medição correcta do ritmo cardíaco, podendo ocorrer tempos de medição irregulares.

14. Pilha e eliminação

O pacote inclui uma pilha de lítio CR2032, que vai já inserida no monitor. A via útil da pilha é de aproximadamente 30 meses.

A pilha do monitor só pode ser trocada numa loja especializada (numa relojoaria qualquer). Caso contrário a garantia expira.

As pilhas gastas não devem ser deitadas no lixo doméstico. Elimine-as numa loja de electrodomésticos ou num ponto de recolha de material reciclável do seu município. É obrigado a fazê-lo por lei.



Nota: Estes símbolos encontram-se marcados nas pilhas que contêm substâncias poluentes:
Pb = a pilha contém chumbo, Cd = a pilha contém cádmio, Hg = a pilha contém mercúrio.
Elimine o aparelho de acordo com o Regulamento do Conselho relativo aos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/96/CE – REEE. No caso de perguntas, dirija-se à autoridade municipal competente em matéria de eliminação de resíduos.